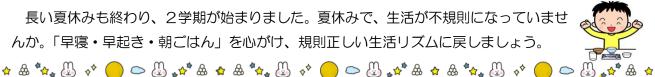
# 。今高給食だよ

令和5年8月28日

高岡市立戸出西部小学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みで、生活が不規則になっていませ んか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムに戻しましょう。









朝ごはんは、1日の始めに食べる食事です。そのため、 単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあ ります。胃腸等の内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体 温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになりま す。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食 べるとしっかり勉強に集中することができます。

### 4つのお皿 そろっていますか?

朝ごはんを食べる習慣が身に付いてきたら、栄養バランスが整うよう心がけてみましょう。次の4つのお皿 がそろっていれば、栄養バランスが整っています。お皿がそろっていないときは、一品追加してみましょう。

## 毎日しっかり朝ごはん おさらは そろっているかな ノるもの みそしる・スープ・牛乳など

#### (1)あかのなかま

丈夫な体をつくる働きがあります。

#### ②きいろのなかま

脳のエネルギーの源になります。

#### **③みどりのなかま**

体の調子を整える働きがあります。

#### 4しるもの

水分補給の他に、不足した栄養素を 補う働きがあります。

高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」より

【材料(1人分)】



食パン (6 枚切り)・・・1 枚 スライスチーズ・・・1枚 マヨネーズ・・・・・小さじ1 卵•••••1個 ハーフベーコン・・・1枚 黒こしょう・・・・・少々

QRコードを読み込んで、「高岡にこにこキッチン」を ぜひチェックしてみてください!

#### 【作り方】

☆ & <sup>4</sup>☆ ∭ ◇<sup>♦</sup> ◯ ◯ ∭ ¸☆<sup>\*</sup> & ☆ & <sup>4</sup>☆ ∭ ◇<sup>♦</sup> ◯ ◯ ∭ ¸☆<sup>\*</sup> & ☆ & <sup>4</sup>☆ ∭ ◇<sup>♦</sup> ◯ ◯ ∭ ¸☆<sup>\*</sup> & ☆

- ① パンの耳を横からナイフで切り込む。全部を切り落 とさず、片側2cmくらい残す。
- ② 食パンの切り込みにスライスチーズを挟み、とじる。
- ③ 食パンの中心をスプーンで押してくぼみを作る。
- ④ くぼみの周りをマヨネーズで囲って、その中に生卵 を割って落とす。
- ⑤ 1 c m くらいに切ったベーコンをちらし、黒こしょ うをかける。
- ⑥ オーブントースターで卵が半熟状になるまで、7~ 8分焼く。